



Nº 8 CENA 70

KULTURA CIAŁA

J. NORBLIN



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

WAŻNIEJSZE ZABIEGI I ŚRODKI KOSMETYCZNE

Kobieta współczesna, zajęta od rana do wieczora, nie może dużo czasu poświęcać na zabiegi tualetowe, jak również nie jest w stanie utrzymywać gromady służby.

W obecnych czasach niema już miejsca dla kobiet, które mogłyby spędzać dnie całe na kosmetycznych zabiegach, na pielęgnowaniu swej urody. Życie codzienne musi być zorganizowane w ten sposób, by można było swobodnie i bez pośpiechu czas pracy dostosować do swoich sił i zdrowia.

Należy uregulować pracę, wypoczynek, sen, a jednocześnie znaleźć czas na codzienne zabiegi tualetowe, gimnastykę, spacer i t. d. Nic tak nie niszczy zdrowia, a tem samem i urody kobiety, jak wykonywanie z pośpiechem wszystkich funkcyj życiowych. Pośpiech — to wróg zdrowia i piękności.

Każda kulturalna kobieta, bez względu na wiek i urodę, powinna stosować wszystkie środki do utrzymania i zachowania zdrowia i piękności, tych ważnych atutów w życiu kobiety, naturalnie bez przesady i zbytniej drobiazgowości. Kobieta pracująca tem bardziej powinna dbać o swój wygląd zewnętrzny, że wiadomą jest rzeczą, jak kobiecie starszej i brzydkiej trudno jest znaleźć pracę i ile wysiłków musi wydobyć z siebie, żeby jej nie stracić. Dlatego też należy rozłożyć sobie czas i przestrzegać usilnie swego rozkładu dnia. Oto kilka najważniejszych wskazówek:



Mało rozpowszechniony u nas sport łuczniczy doskonale wyrabia sprężystość i giętkość ciała.

Sen przeciętnie powinien trwać od 8—10 godzin na dobę, zależnie od potrzeb organizmu; bardzo wskazany jest wypoczynek po obiedzie conajmniej pół godzinki.

Pracować należy intensywnie, ale nie więcej, jak 8 godzin na dobę.

Koniecznym warunkiem zdrowia, a tem samem ładnego wyglądu, jest przebywanie na świeżem powietrzu conajmniej do 2 godzin dziennie.

Nieodzowna jest również gimnastyka, conajmniej 20—30 minut, zależnie od stopnia wyćwiczenia, zdrowia i wieku danego organizmu!

Odżywianie uregulować w ten sposób, aby się składało z małej ilości

mięsa i ryb, natomiast dużo jarzyn, owoców, nabiału. Potrawy jadać proste, lecz świeże, składające się z najlepszych produktów. Natomiast należy unikać czarnej kawy, alkoholu, ostrych potraw w postaci marynat i t. d. Nietylko trzeba zwrócić uwagę na jakość, lecz i na ilość pokarmów, unikając przejadania się. Dorosły i zdrowy człowiek potrzebuje jadać najwyżej 3 razy dziennie: śniadanie, obiad i kolacja w dużych odstępach czasu. Dobrze jest przestrzegać, aby kolacja bardzo wcześnie była podawana, z lekko strawnych potraw, np. owoców, nabiału, jarzyn (mięsa na kolację powinno się unikać).

Bardzo ważną rolę odgrywa tu codzienne wypróżnienie, ponieważ najczęściej wszystkie niedokładności cery w postaci wyrzutów, krosteczek, plam i t. d. pochodzą ze złego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Również czynnikiem decydującym, o sprawności funkcyj życiowych, jest korzystanie z czystego powietrza. W tym celu należy przewietrzać mieszkanie przynajmniej 3 razy dziennie. Podczas ciepłych dni bardzo wskazane jest spanie przy otwartem oknie.

Kardynalnym warunkiem utrzymania piękności i zdrowia jest przedewszystkiem przestrzeganie czystości, a więc używanie wody we wszystkich postaciach: mycia, kąpieli i wszelkiego rodzaju natrysków.

W warunkach idealnych należy codziennie stosować letnią kąpiel, najlepiej na noc, rano zaś zmywać całe ciało wodą (letnią). Osoby zahartowane mogą i powinny stosować raz dziennie zmywanie wodą letnią dla utrzymania skóry w czystości, a drugi raz, dla utrzymania odporności—wodą o temperaturze po-



Odpoczynek na łonie natury i w miłem towarzystwie — to idealny zabieg higjeniczno - kosmetyczny.



Stoisko Laboratorjum Higjenicznych Kosmetyków dr. J. Świtalskiej na P. W. K

kojowej. Osoby wrażliwsze powinny stosować kąpiel ciepłą, poczem polewanie wodą zimną.

Co się tyczy osobistej higjeny kobiety, to ze względu na anatomiczną budowę, kobieta wymaga przestrzegania idealnej czystości. Bardzo pomocniczym środkiem jest tu krem intymny, zawierający w sobie środki aromatyczne i dezynfekcyjne; usuwa przykrą woń, wszelkie podrażnienia, daje przyjemny zapach — powinien być stosowany przez każdą kulturalną kobietę.

Odróżniamy zabiegi kosmetyczne codzienne i perjodyczne, t. j. co pewien okres czasu, np.: fryzjer, manucure oraz zabiegi specjalne na bal, do teatru i t. d. Czy stosowanie środków kosmetycznych nie niszczy cery? Jest to pytanie, bardzo często zadawane przez rozsądne i ostrożne kobiety. Dobry, higjeniczny kosmetyk jest dzielnym i koniecznym środkiem w pielęgnowaniu urody kobiecej.

Zabiegi kosmetyczne twarzy, zależnie od rodzaju cery, powinny polegać na odpowiedniej pielęgnacji w następujący sposób.

Skóra normalna: myć dwa razy dziennie — rano wodą o temperaturze pokojowej z mydłem, wieczorem zaś wodą gorącą bez mydła, spłókiwać zimną wodą. Skóra *normalna* i gładka do pewnego wieku nie potrzebuje używania kremu i pudru, natomiast, jeśli już występuje tendencja do tworzenia się zmarszczek, użycie odpowiedniego kremu jest konieczne.

Przy skórze *suchej* trzeba zmywać twarz wodą ciepłą dwa razy dziennie i spłókiwać zimną. Mydła używać tylko rano. Skóra sucha wymaga rano i wieczorem wtarcia odrobiny dobrego kremu. Pamiętajmy o tem, że kremy źle spreparowane, których tak dużo jest w handlu, niszczą bezpowrotnie skórę i cerę. Jeśli niema możności dostania dobrego kremu, nie jest rzeczą zbyt trudną sporządzenie takowego domowym sposobem. Lepiej zastosować domowy środek kosmetyczny, niż niszczyć skórę złym kremem.

Sposób racjonalny wcierania kremu polega na przestrzeganiu dwóch zasad: 1) wcierać ostrożnie, nie rozciągając skóry; 2) nie kłaść zbyt grubej warstwy

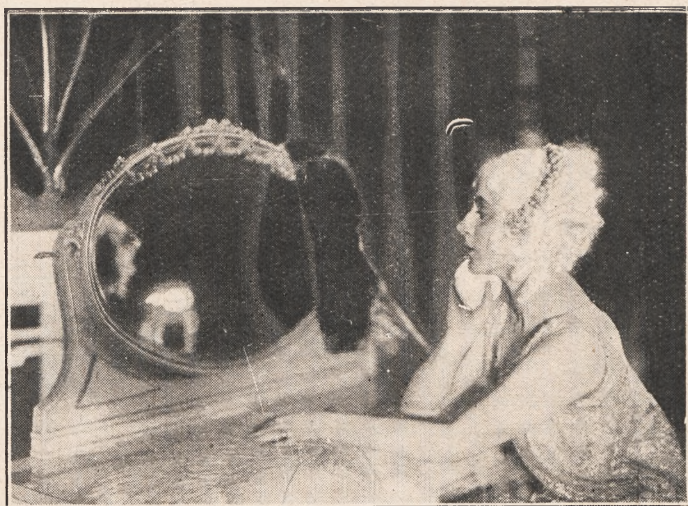
kremu. Ilość kremu, wtartego jednorazowo w skórę twarzy, nie powinna przekraczać rozmiarów ziarnka grochu dla skóry tłustej i wielkości fasoli—dla suchej.

Jeżeli skóra jest *tłusta,* należy umyć ją dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókując zimną. Jeśli woda jest twarda, dodać do niej 1 łyżeczkę perełek alkalicznych na 4 litry wody. Na rano i wieczór używać należy mydła, w ciągu dnia zaś często i obficie się pudrować. Przy pudrowaniu należy przestrzegać następujących zasad: 1) unikać wysoce niehigjenicznych puszków, natomiast używać do tego celu waty, którą się każdorazowo zmienia; 2) puder nakładać, lekko muskając twarz watką, bez tarcia i wcierania, ażeby uniknąć zatkania por, co jest bardzo szkodliwe.

Jeżeli pomimo zastosowania tego rodzaju kuracji skóra pozostaje tłustą — ma się wówczas do czynienia z łojotokiem, który trzeba starannie leczyć, poradziwszy się uprzednio lekarza.

Typ skóry pośredni polega na tem, że pewne części twarzy, jak nos, broda, są tłuste, inne zaś suche lub normalne; należy wtedy traktować rzecz indywidualnie, wypróbowawszy praktycznie na sobie obydwa sposoby mycia (dla skóry suchej i tłustej), aż do chwili otrzymania zadowalającego rezultatu.

Włosy silne i zdrowe należy myć raz na tydzień, słabsze — raz na 10 dni, lub dwa tygodnie, dobrym higjenicznym środkiem oraz miękką wodą o temperaturze 30 stopni, przyczem należy dokładnie spłókiwać. Do mycia włosów najlepsza jest woda deszczowa. Niestety, nie zawsze ma się ją pod ręką. Wtedy należy do twardej wody dodawać łyżeczkę perełek alkalicznych, zmiękczających wodę. Do mycia włosów stosować środki najlepsze, gdyż nic tak nie drażni skóry, powodując nadmierne przetłuszczenie i łupież oraz następowe wypadanie włosów, jak tanie i głośno reklamowane szampiony. Wypadanie włosów usuwa się często bez leczenia, tylko przy zastosowaniu odpowiedniej higjenicznej pielęgnacji.



Do stroju wieczorowego koniecznem jest odpowiednie przygotowanie cery.



Na lato zerwijmy z męczącą ondulacją w dusznym lokalu.

Nowoczesny sposób pielęgnacji włosów polega nietylko na racjonalnem myciu, lecz na gimnastyce włosów oraz szczotkowaniu w jednym lub we wszystkich kierunkach, zależnie od jakości włosa. Włos silny i zdrowy szczotkuje się we wszystkich kierunkach. Jest to najlepszy masaż, wywołujący przekrwienie i lepszy porost włosów, a tem samem ich wzmocnienie.

Największą plagą urody kobiecej są zmarszczki. Przeciwdziałamy tworzeniu się zmarszczek zapomocą odpowiednich kremów, okładów, masaży, masek i t. d.

Podczas lata, kiedy się przebywa na letnisku lub w zdrojowisku, jest bardzo niewygodnie stosować wszelkiego rodzaju skomplikowane zabiegi. Należy więc je ograniczyć i korzystać w całej pełni z powietrza, a przedewszystkiem ze słońca i jeszcze raz słońca.

Naturalnie i na letnisku należy przestrzegać kardynalnych zasad pielęgnacji cery. Przy myciu twarzy do wody dodawać stale łyżeczkę perełek, gdyż woda na letniskach bywa zwykle twarda.

Nic to nie szkodzi, jeśli pod wpływem słońca powstaną piegi, lub staną się bardzo widoczne rozszerzone pory. Faktem jest, że wbrew twierdzeniu niektórych laików, słońce nietylko nie otwiera porów w skórze, przeciwnie, pod wpływem promieni słonecznych łój wytapia się z porów, które tylko chwilowo stają się widoczne tak, jak w pierwszym okresie stosowania leczenia przeciwłojotokowego. Wtedy dopiero łatwiej pory leczyć, przez odpowiednie środki wpływając na zwężenie otworków gruczołowych w skórze. Pod wpływem słońca i powietrza chociaż

się zjawią rzekome zeszpecenia cery, np. piegi, jednak będą to tylko z łatwością dające się usunąć niedokładności, natomiast cera zyska na jędrności i kolorycie.

Opalać się należy estetycznie i jednolicie, używając najlepszych kremów roślinnych, np. orzechowych, gdyż tłuszcz, zawarty w kremie, powoduje rozszczepienie promieni słonecznych i daje skórze piękne, jednolite zabarwienie.

Jak pielęgnować cerę w jesieni, podamy w pogadance kosmetycznej w następnym numerze.

Dr. J. Świtalska.



DZIESIĘCIORO PRZYKAZAŃ DLA MĘŻÓW

Obecna forma małżeństwa jest niedoskonała. Stwierdza to życie. Należy jednak stworzyć jakieś modus vivendi, by małżeństwo w dobie obecnej mogło dać maximum szczęścia.

Tyle jest przykazań dla żon, ułożonych przez mężów, że należałoby również w epoce nowoczesnych kobiet stworzyć 10-ro przykazań dla mężów, ku rozwadze i przestrodze.

Oto przykład takiego dekalogu.

1) Pamiętaj, że niejednokrotnie jest większą sztuką utrzymać miłość, aniżeli ją zdobyć. Należy więc dbać o swój wygląd zewnętrzny, schludność i czystość również i po ślubie (czyż może być mężczyzna bardziej nieestetyczny, jak roznegliżowany „vos bretelles“, nie ogolony i t. d.).

2) Nie używaj w życiu codziennem wyrazów drastycznych, dowcipów trywjalnych i t. d., któreby mogły razić subtelną i wrażliwą duszę kobiecą.

Bądź w życiu codziennem przy żonie zawsze we fraku i, chociażbyś nawet wdziewał piżamę, bądź miły i wytworny.

3) Nie uzewnętrzniaj swych złych humorów, gdyż żona także jest żywym człowiekiem i może mieć swoje humory i swoje przykrości, zwłaszcza, jeśli pracuje poza domem.

4) Pamiętaj, że każdy dorosły człowiek ma swoje gusta i swoje upodobania. Nie narzucaj jej swych upodobań, zwłaszcza, jeśli masz sprawić przykrość z powodu drobiazgów, jak np. palenie papierosów, gdy ona dymu nie znosi. Nie broń żonie przebywania w towarzystwie jej najbliższej rodziny, gdyż wcześniej była siostrą i córką, niż twoją żoną.

5) Nie wymagaj od żony, by była ci kochanką, żoną, matką, kucharką, gospodynią, towarzyszką i opiekunką wtenczas zwłaszcza, gdy pracuje poza domem. Są to bowiem wymagania ponad jej siły. Wszystko razem źle robić będzie, a stworzy to rozdźwięk między wami.

Uszanuj w żonie równą ci współpracowniczkę, która, jak i ty, pracując poza domem, nie może być jedynie odpowiedzialna za zgubiony rzemień do brzytwy i spaloną pieczeń. Ciężar prowadzenia domu nieś z nią razem, lub postaraj się, by mogła nie zarobkować — wtedy wszelkie twe wymagania gospodarskie będą miały rację bytu.

6) Jeśli przychodząc do domu, zastajesz tam pewne braki i niedokładności, a jesteś sam systematyczny — nie nudź, nie gderaj, lecz zorganizuj porządek i ład, którego sam będziesz pilnował. Nic tak nie druzgocze szczęścia małżeńskiego, jak szarość życia codziennego.

7) Pamiętaj, gdy żona nie ma ochoty pójść z tobą na jakąś rozrywkę, nie znaczy to, że chce ci zrobić na złość, lecz tylko może być zmęczona i potrzebować wypoczynku. Mężczyźni są o wiele wytrzymalsi w zabawie, kobiety — w cierpieniu. Nie chodź sam na złość jej: z tego bywają przykre konsekwencje.

8) Pamiętaj, jeśli żona jest słaba lub zmęczona, nie wymagać pieszczot: zdrowie jest największym skarbem człowieka; nie wolno lekkomyślnie go niszczyć. Nie bierz żonie za złe, że nie zawsze odpowie ci zgodnie na twą chęć pocałunku i gorących pieszczot. Nie zapominaj, że dla ciebie to chwila radości jedynie, dla niej nieraz początek późniejszych cierpień. Ty myślisz o chwili obecnej, ona zabiega myślami daleko... nieraz do poczekalni lekarskiej, lub nowej małej kolebki.

9) Nie daj się unieść chwili zmysłów, gdyż każde kłamstwo wyjdzie na wierzch. Może żona przebaczy, lecz cierń i chęć odwetu nazawsze pozostanie w jej duszy i istotne szczęście małżeńskie zostanie nazawsze zniweczone.

10) Żony po ślubie nie uważaj za referat odrobiony i schowany do szuflady. Rozmawiaj z żoną, stale dziel się swojemi wrażeniami. Stwórz stosunek dwojga najbliższych przyjaciół i powtarzaj sobie słowa znawczyni duszy nowoczesnej kobiety, Karin Michaelis: „najsilniejszą bronią w ręku mężczyzny jest bukiecik fiołków, w odpowiednim czasie podany“. Przy stosowaniu tej broni nie będziesz się obawiał złego pożycia małżeńskiego i jego konsekwencji — rozwodu. *S.*

CO TO JEST EUGENIKA

Nazwa ta, którą nadał uczony biolog angielski Galton, oznacza uszlachetnienie rasy ludzkiej — higjenę rasy w najszerszem tego słowa znaczeniu, obejmuje bowiem całego człowieka: jego duszę i ciało. Jest to więc nauka, mająca na celu odrodzenie, udoskonalenie ludzkości przez badanie warunków, umożliwiających osiąganie coraz wyższego stopnia kultury.

Obszerny jest zakres tej nauki, musi bowiem wkraczać do innych dziedzin wiedzy ludzkiej, zarówno teoretycznej, jak praktycznej: troszcząc się o wartość zarodka ludzkiego jeszcze przed jego urodzeniem, by zawierał materjał dodatni na przyszłego obywatela, musi dać mu odpowiednie do jego rozwoju warunki życiowe (a więc opieka nad matką i dzieckiem, zwłaszcza nieślubnem), wprowadzić zasady racjonalnego wychowania dziecka w domu i szkole, dbając zarówno o tężyznę ducha, jak i ciała u młodzieży, propagując sporty i przystojne towarzyskie rozrywki, odciągające od rozpusty i zgubnych nałogów; szerzyć wśród mas ideały etyki i kultury cielesnej i nakoniec kłaść największy nacisk na dobór płciowy, zachęcając i ułatwiając związki małżeńskie między wartościowemi moralnie i fizycznie jednostkami.

Działalność praktyczna eugenicznych towarzystw wyraża się w propagandzie słowem, drukiem, filmem i przykładem, w szerzeniu wiadomości uświadamiających, jaką szkodą dla rasy ludzkiej są choroby, których można uniknąć, nałogi, które są trucizną społeczną, wojny, które wywołują pauperyzm, kalectwa, a w następstwie bezdomność i bezrobocie. Nie do pomyślenia jest bowiem osiąganie pewnych rezultatów bez minimum ekonomicznych warunków życiowych.

W każdym kraju w programach eugenicznych towarzystw jest jakaś miejscowa bolączka, np. we Francji — troska o wyludnienie. U nas w Polsce tej troski niema: mamy nadmiar sił roboczych, a brak dachu i warsztatów dla nich. W takich warunkach musimy zatrzymywać napływowy, obcy element (płynący chętnie np. z Bolszewji do naszego kraju), musimy nawet względnie ograniczać ilość potomstwa na korzyść jakości. Bo każde dziecko ma prawo być dobrze urodzonem, to znaczy, mieć możność normalnego rozwoju na pełnowartościową jednostkę społeczną.

Eugeniści wszystkich krajów stwierdzili statystycznie, że największymi wrogami kultury rasy ludzkiej są: alkoholizm, choroby weneryczne łącznie z prostytucją i gruźlica; z tej trójcy bowiem wypływają wszystkie prawie zwyrodnienia, zarówno umysłowe, jak i fizyczne, tak liczne, że tworzą poszczególne działy wiedzy lekarskiej. Z potomstwa alkoholików mamy idjotów, epileptyków, przestępców i wszelakich degeneratów; z gruźlików i syfilityków — coraz słabsze pokolenia, coraz łatwiej skłonne do różnych chorób na sparszywiałej glebie. Prostytucja czyni z człowieka wolnego bezmyślne, niewolnicze narzędzie przejściowej rozkoszy, kończącej się zarazą, gnijącą na tapczanie szpitalnym.

Na pomoc eugenice musi iść prawodawstwo i władze administracyjne wykonawcze. Przepisy i prawa w różnych krajach są różne: w jednych, naprzykład, utrzymana jest reglamentacja prostytucji, w innych — zniesiona; wszystkie kraje Europy zwalczają i karzą handel żywym towarem, prostytucję nieletnich etc.

Niektóre kraje już wprowadziły obowiązujące świadectwa lekarskie przedślubne, bo nie można bezkarnie zarażać drugą zdrową jednostkę. W projekcie jest także przymusowa sterylizacja (usunięcie gruczołów rozrodczych), aby uniknąć obarczenia społeczeństwa płodzeniem przestępców, warjatów i degeneratów, którzy żyją nieprodukcyjnie, lub których należy odosabniać, unieszkodliwiać, dla zapobieżenia dziedziczeniu tych samych cech u potomstwa, a więc karłowaceniu rasy.

Polskie Towarzystwo Eugeniczne założone zostało na wiele lat przed wojną przez lekarzy-wenerologów, z d-rem Leonem Wernicem na czele, gdyż właśnie ci fachowi specjaliści pierwsi zwrócili uwagę na konieczność walki z trójcą tych największych trucizn społecznych.

Dziś siedziba tego Towarzystwa mieści się na Nowym Świecie 1 — wydaje kwartalnik „Zagadnienia rasy“ i różne inne wydawnictwa, udziela porad przedślubnych i małżeńskich wszystkim zgłaszającym się za minimalną opłatą, a biednym — bezpłatnie; urządza pokazy, odczyty, wiece, zjazdy, propagandowe filmy na terenie całej Polski, rozszerzając coraz bardziej zakres swej pożytecznej działalności i zakładając filje w innych miastach kraju.

Dr. Jadwiga Śmiarowska.

STRÓJ KOBIECY

Strój kobiecy jest emanacją epoki. Sięgając wstecz myślą, widzimy zawsze, że moda była nieodłączną towarzyszką nastrojów, nurtujących dane społeczeństwo.

W Grecji, w narodzie, miłującym prostotę, wdzięk i symetrję w dziełach sztuki, rozkoszującym się klasycznym kształtem ciała ludzkiego — ubiór cechowała niezwykła prostota, połączona z wygodą, mająca na celu niekrępowanie ruchów. Dessous było nieznane. Na prostą, długą szatę z białej wełny, bez rękawów, zwaną tuniką, przepasaną wysoko nad stanem, zarzucano kawał lekkiej materji, który zręcznie drapowano na postaci. Strój ten był lekki, przewiewny, swobodny, a więc higjeniczny.

Rzymianie, przejąwszy kulturę grecką, przyjęli również grecką modę, lecz wprowadzili do niej prze-

pych. Tuniki były z drogich materyj, niezmiernie barwne. Zaś na wdzięcznych szyjach i kształtnych ramionach pięknych rzymianek połyskiwały cenne kamienie.

Zczasem nad pogańskim Rzymem zakwitło chrześcijaństwo, wnosząc w serca ludzkie pokorę i chęć do umartwień. Gorliwość chrześcijan rosła stopniowo i w średnich wiekach, w epoce ascetyzmu, widzimy damy, ubierające się niemal w klasztorne szaty. Długie, ciężkie suknie, tamujące kroki, na głowach zasłony. Tryb życia również daleki był od wszelkich wymogów higjeny.

Zwykle, gdy ludzie zadaleko pójdą w jednym kierunku, następuje reakcja. Schyłek XIV w. był schyłkiem długotrwałego postu ciała, zaś brzask w. XV wzniecił prawdziwą pożogę, wołając o rozkosz swobody i użycia. Ludzie zapragnęli bogatych strojów, wystawnych uczt — wołali o pokarm dla ducha i ciała. Oczywiście, damy jedna przez drugą ubiegały się o najbardziej kosztowny i błyskotliwy ubiór. Zbytek tak gwałtownie zalał kraje i miasta, że tu i owdzie poczęły się ukazywać przepisy, określające maksymalną wartość pieniężną klejnotów, które mogą panie nosić na sobie, zaś nasze poczciwe mieszczki krakowskie otrzymały rozkaz, by nosiły czepce tylko na półtora łokcia wysokie i mniej obficie ozdobione wstęgami, gdyż to nakrycie głowy w kościele kompletnie zasłaniało nabożnym widok ołtarza.

Sentymentalny wiek XVIII widział w kobiecie



Pudrowana peruczka i stylowy strój francuski są anachronizmem w życiu współczesnem



Przewiewna piżama i kostjum kąpielowy oto wymarzony strój na plażę.

ozdobę i perłę salonu. To też wyobraźnia kobiety pracowała nad tem jak sprostać zadaniu. Lubowano się wówczas w „sztuczności". Więc rozmyślały damy nad tem, jaka fryzura będzie kunsztowniejsza, jaką ilością falbanek przybrać kopulastą krynolinę, w którem miejscu ozdobić twarz ponętną muszką. Gotowalnia pięknej kobiety bywała przybytkiem sztuki. Dworny poeta odczytywał liryki, podczas gdy fryzjer długie godziny układał kunsztowną fryzurę. Szeroko znana jest fryzura księżny Lubomirskiej, imitująca fale morza, na których kołysał się misterny okręcik. Uczesanie takie, wabiące oko swą malowniczością, w gruncie rzeczy było wielce niepraktyczne, ponieważ wymagało kilku godzin pracy. Czesano się raz lub dwa razy na tydzień, bacząc, by fryzura nie uszkodziła się w nocy. Wielka ilość pudru, utrzymująca powab fryzury, nie przyczyniała się do utrzymania jej higjeny. To też nawet w salonach króla Stasia kursował dyskretny przyrządzik ze złota lub kości słoniowej, zwany „grattoir", którym ułatwiano sobie pozbywanie się dokuczliwych insektów.

Dziś nie do pomyślenia jest podobna sytuacja. Proszę wyobrazić sobie damę, prowadzącą w salonie wytworną konwersację—okazującą jednocześnie żywy niepokój, wywołany atakiem drobniutkiego stworzonka! Chwała Bogu, ludzie zrozumieli, na czem polega prawdziwe piękno. Czystość, zdrowie, estetyczne, swobodne, wygimnastykowane ruchy — są dziś pierwszorzędnemi warunkami piękności.

Powoli, jednak, przenikało to przekonanie w

społeczeństwie. Niedawne są czasy, gdy po ulicach wędrowały groteskowe sylwetki pań. Wysznurowane, cieniusieńkie w pasie (mężczyzna dłońmi powinien objąć kibić kobiety — przykazanie owych czasów), dźwigające turniury, w kapeluszach, uginających się pod stosem piór strusich, otulone woalką. Widzę, jak na ustach sportsmenek igra uśmiech politowania. Jak one mogły żyć bez sportu, gimnastyki, bez plaży, bez wycieczek! Dziś, gdy kobiety zdobywają samodzielne stanowiska, gdy rozumieją, czem dla nich jest zdrowie — należy bronić wygodnego, racjonalnego, higjenicznego stroju.

Dziś, wraz ze specjalizacją pracy kobiecej, „specjalizuje“ się jej strój. Do pracy panie noszą ładne i praktyczne „deux pièces“. Różne rodzaje sportu pociągnęły za sobą odpowiedni rodzaj stroju. Sport wioślarski, plażowanie, pobyt nad morzem, wymagają od stroju, by jak najwięcej dopuszczał do ciała powietrza i słońca — kostjumy trykotowe świetnie spełniają to zadanie.

W górach, na wycieczki wysokoszczytowe, używane są spodnie, nie krępujące ruchów.

Pozatem cechą współczesnej kobiety, dążącej do przystosowania stroju do warunków czynnego i niezależnego życia, są krótkie włosy i niskie obcasy u bucików.

W Ameryce i w zachodniej Europie wiele kobiet spełnia prace rzemieślnicze, które dotychczas były udziałem mężczyzn. To coraz szersze zajmowanie stanowisk męskich wpłynie, być może, na „umężczyźnienie“ stroju kobiety. I kto wie, czy w niedalekiej przyszłości na ulicach miasta nie będą migać sylwetki kobiet, śpiesznie dążących do pracy — w męskim ubiorze?

Zofja Lepecka.

DEFORMACJA KOSĆCA

W obecnych czasach, gdy tak wielki nacisk się kładzie na zgrabną, smukłą sylwetkę, niezmiernie przykrym dla każdego jest widok człowieka ułomnego. Niestety, bardzo często spotykamy ludzi zdecydowanie garbatych, lub tylko przygarbionych widzimy też dokoła siebie krzywych. Ten ma wyższe ramię, tamten chodzi bokiem, jeszcze inny ma jedno biodro wyższe od drugiego. Patrząc na te różnego rodzaju kalectwa, uświadamiamy sobie, jak bardzo nie chcielibyśmy być do nich podobni. Każdy kulturalny człowiek współczuje im głęboko i powinien jeszcze bardzie współczuć, dowiedziawszy się, iż w obecnym czasie prawie wszystkie te deformacje, zawczasu spostrzeżone i racjonalnie leczone, mogą być zupełnie usunięte.

Każda matka, kochając swe dzieci, chciałaby je widzieć zdrowemi i pięknemi; tylko nie każda rozumie, że uroda polega nietylko na pięknej twarzy, że jeszcze ważniejszą jest prawidłowa budowa, proporcjonalna i zgrabna figura.

Często spotykamy osoby dorosłe, wzrostu dziecka, niezgrabne, posiadające na plecach wyraźny garb. — Jak powstał taki garb? — zapytamy. Wytworzył się ze skrzywionego kręgosłupa, który, uwypuklając się na jedną stronę, pociągnął za sobą żebra jednej i wypchnął żebra drugiej strony, wraz z łopatką. Przyczyn skrzywienia kręgosłupa jest bardzo dużo: z chorób — gruźlica, krzywica — deformują kościec, wpływając na substancję kostną. Bywają skrzywienia przy zupełnie zdrowych kościach, ale osłabionych jakąś dłuższą chorobą, lub niedorozwiniętych mięśniach, które nie są w stanie utrzymać kręgosłupa. Zdarzają się także skrzywienia u dawniej zupełnie prostych dzieci po dłuższem leżeniu: mięśnie się osłabiają z bezczynności, wiotczeją i nie są w stanie utrzymać kręgosłupa.

Bardzo częste są t. zw. skrzywienia nawykowe. Dziecko, stale noszone na jednej ręce, lub prowadzone przez starszą osobę zawsze za tę samą rączkę, przyzwyczaja się do nieprawidłowej postawy ciała, co z czasem się potęguje i wytwarza boczne skrzywienia kręgosłupa. U starszych dzieci powstają boczne skrzywienia od nieprawidłowego siedzenia w szkole, są to tak zwane skrzywienia szkolne. Pisząc, dziecko prawą rękę kładzie na stole, lewą opiera się o ławkę i w ten sposób coraz więcej wykrzywia sobie kręgosłup.

U dorosłych zdarzają się też skrzywienia, ale najczęściej są to deformacje, biorące początek z dzieciństwa, lub powstałe, jako skutek urazów, czy operacji.

U krótkowzrocznych, którzy nisko nachylają się przy nauce, wytwarza się inne deformacja: uwypuklają się łopatki, a cały kręgosłup pochyla się w przedniotylnym kierunku. Jest to tak zw. dorsum rotundum — okrągłe plecy. Gdy rodzice, lub lekarz domowy, czy szkolny zauważy zawczasu rozpoczynające się skrzywienie, da się to z mniejszym lub większym wysiłkiem wyleczyć zapomocą specjalnych ćwiczeń gimnastycznych, redresacji i masaży. Jest to leczenie, wymagające dużej umiejętności ze strony lekarza i dużo cierpliwości zarówno ze strony dziecka, jak i lekarza, ponieważ trwa zazwyczaj kilka lat. Bardziej zaniedbanym wyżej wymienione zabiegi nie wystarczają, lecz stosuje się wtedy łóżeczka gipsowe z bardzo pomyślnym rezultatem. Tylko bardzo zaniedbane skrzywienia u starszych nie dają się wyprostować zupełnie; wtedy jedynie odpowiedniem leczeniem udaje się zapobiec pogorszeniu, a niekiedy nawet uzyskać znaczną poprawę. W ostateczności tylko należy zdecydować się na operację.

Rozumiejąc, jak ważnem jest jak najwcześniejsze zwrócenie uwagi na rozpoczynające się skrzywienie i niezwłoczne zastosowanie leczenia, każda

matka powinna dokładnie obejrzeć swoje dziecko i, zauważywszy chociażby nieznaczną asymetrję w budowie, zwrócić się natychmiast do specjalisty.

Aby wszystkim troskliwym mamusiom przyjść z pomocą, przytoczę pewne praktyczne wskazówki, które pomogą rozpoznać zaczynające się skrzywienie. Należy dziecko zupełnie rozebrać, postawić je plecami do siebie w dobrze oświetlonem miejscu i obserwować, czy wysokość ramion jest jednakowa, czy na jednym poziomie znajdują się oba dolne kąty łopatek, czy w pasie oba kąty boczne są jednakowe, czy niema jakich wyniosłości lub zagłębień niesymetrycznych, czy wyrostki kręgów są położone na jednej linji.

Nawet najlżejsze odchylenia od prawidłowej budowy wymagają niezwłocznie porady lekarskiej, gdyż najmniejsza asymetrja przy osłabionych mięśniach w bardzo krótkim czasie może się spotęgować, co utrudnia kurację, a czasami nawet uniemożliwia całkowite wyleczenie.

Prócz tego, że gimnastyka lecznicza leczy i zapobiega sprzywieniu kręgosłupa — ma ona na celu wzmocnienie i rozwinięcie mięśni, rozszerza klatkę piersiową, wzmaga akt oddychania, potęguje przemianę materji i wogóle bardzo dodatnio wpływa na zdrowie i wzrost dziecka. Także bardzo ważnem jest pilnowanie, żeby jaknajmniej noszono dzieci i przy prowadzeniu dzieci starszych zmieniano często rączkę. Gdy się zaczyna nauka, należy odrazu wymagać prawidłowej pozycji całego ciała przy pracy. Spać należy na niezbyt miękkiem posłaniu, kładąc jaknajniżej poduszkę.

Nowocześni rodzice powinni dołożyć wszystkich starań, by wychować swe pociechy na jaknajzdrowszych i jaknajpiękniejszych członków społeczeństwa.

Dr. med. Z. Kocierzewska

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pani Stanisławie. — Na plamy na twarzy spróbować krem cytrynowy. — Pas wygodny i dobry do prania dziany ręcznie wyrabia P. Sokołowska (ul. Koszykowa Nr. 59). Bez zobaczenia klientki nie można go zrobić.

P. Emilji. — Operacje biustu są wskazane tylko w wyjątkowych wypadkach, gdy inne zabiegi, jak masaż, natryski, gimnastyka — nie odnoszą skutku. Można je wykonać w Instytucie Piękności i Zdrowia, Dr. J. Świtalskiej.

P. Annie. — Na schudnięcie nóg poleca się masaż, gimnastyka oraz światłolecznictwo. Masaż powinien być wykonany przez odpowiednią i umiejętną rękę. Na odległość i przez korespondencję nie można masażu nauczyć.

Ogólna odpowiedź. — (Zofji z Poznania). — Grube nogi mogą być z powodu zmian w samych kościach, lub przy otłuszczeniu ogólnem (nadmierne osadzanie się tłuszczu), wreszcie przy spuchnięciu nóg. Obrzęki na nogach mogą mieć przyczynę w chorobie serca lub nerek, przy wadliwej budowie nógi i niewygodnem obuwiu. Wszelkiego rodzaju zeszpecenia nóg muszą być leczone tylko po dokładnem zbadaniu, gdyż nie znając przyczyny, nie można danej dolegliwości usunąć. — Zabieg chirurgiczny może radykalnie zeszpecenie usunąć.

Margerycie. — Cuchnięcie z ust może mieć przyczynę w chorym przewodzie pokarmowym, złej przemianie materji, w chorobie zębów lub dziąseł, w chorobie nosa i t. d. Bez zbadania nie można racjonalnie przeprowadzić leczenia.

Ogólna odpowiedź. — Szanownym czytelniczkom, które zadają pytania i proszą o leczenie np. upławów, cierpienia nosa i t. d., komunikujemy, że redakcja „Kultury Ciała" nie może radzić w tych dolegliwościach, gdyż nie zajmuje się leczeniem na odległość. Możemy dawać tylko ogólne wskazówki higjeniczne, ale nie porady lekarskie. Jedynie lekarz - specjalista po zbadaniu może odpowiednio zadecydować i przepisać kurację. Wprawdzie troska o zdrowie naszych czytelniczek leży właśnie w zadaniach naszego pisma, jednak nie można wymagać, by na odległość można było oceniać wartość kuracji lekarza, pod którego opieką znajduje się dana czytelniczka. Zadaniem naszem jest wskazywać drogi, by uniknąć choroby, stać się silną zdrową jednostką oraz pożytecznym członkiem społeczeństwa. Leczenie zaś w razie choroby należy pozostawić tym, którzy są do tego powołani.

Marji G. z Warszawy. — Na pytanie, zawarte w Jej liście z prośbą, co trzeba stosować, by wzmocnić włosy — odpowiedzieć w krótkich słowach nie można, zwłaszcza bez zbadania organizmu, włosów i skóry. Przyczyny wypadania należy szukać czy to w chorobie ogólnej, np. anemji, złej przemianie materji i t. d., czy też w samym włosie. Stosowanie lekarstw bez zbadania nigdy nie da dostatecznych efektów. O pielęgnacji włosów będzie w „Kulturze Ciała" specjalny artykuł.

Troskliwej Mateczce. — Polecamy najnowszą książkę Dr. J Świtalskiej pod tytułem „Kosmetyka i Higjena Dziecka". Znajdzie tam Pani wszystkie wiadomości, jak wychowywać maleńką, by była piękna i zdrowa.

Instytut Piękności i Zdrowia (Krucza 31 m. 3) wysyła książkę za zaliczką pocztową w cenie 10 zł.

Pani Herminie. — Pryszczyki na ustach występują najczęściej podczas miesięcznego okresu, oraz przy zaziębieniach. Stosować na nie balsam Dr. Świtalskiej, wyrabiany w Laboratorjum: Krucza 31, m. 3 (cena 5 zł.).

Sposób użycia: posmarować na noc, a w ciągu trzech - czterech dni pryszczyki bardzo ładnie się zagoją.

Nowoczesnej kobiecie. Gimnastykę leczniczą 3 razy w tygodniu dla osób słabszych prowadzi lekarka w Instytucie Piękności i Zdrowia: ul. Krucza 31, m. 3, tel. 102-77. Zapisy na nowy sezon będą przyjmowane tylko do 10 września.

Ogólna odpowiedź „o mydłach". Czy należy myć skórę mydłem, jeśli cera mydła nie znosi? Otóż tak — koniecznie.

Najważniejszym warunkiem pięknej cery jest utrzymanie skóry w czystości. Dla dokładnego jej oczyszczenia trzeba koniecznie używać mydła, które usuwa tłuszcz z naskórka i umożliwia skórze oddychanie. Skóra, nieodpowiednio czyszczona, więdnie, marszczy się i przedwcześnie się starzeje.

Ogólna odpowiedź. Intymne środki kosmetyczne kobiety. — Najważniejszą zasadą higjeny osobistej jest utrzymanie w czystości całego ciała.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.